



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Пионер
Кузнецкого района Малышева Л.Н.
Л.Н. Малышева



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мустакаев М.М.
М.М. Мустакаев

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ
СОШ с. Пионер
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/л ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
182	Завтрак																
	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	7,3	6,8	38,27	220,98	0,19	5	2,9	28	131		45		2,58		
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	13,6	22,13		11,73		2,13		
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	22	76,8		4,8		1		
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	92	0,56	187,6	145,4		17		1,44		
	ИТОГО:		19,89	21,94	71,91	553,16	0,27	197,00	3,70	251,20	375,33		78,53		7,15		
	Обед																
	Огурец свежий порц.	100	0,46		2,1	12	0,06	-	-	0,04	-		15		0,4		
147	Суп - яшша с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	-	-	54	208		7		0,2		
451	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	168,75	166,38		25,87		1,5		
309	Макаронь отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	2,45	15,12	43,47		9,45		0,94		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46		33		0,96		
НР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	26,1		9,9		0,33		
НР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	0,54	13,8	63,6		15		1,86		
	ИТОГО:		29,92	34,11	141,18	1074,05	0,39	12,95	3,58	264,45	553,55		115,22		6,19		
	Полдник																
	Печенье заглазное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	13	0,26	8,2	17,4		3		0,2		
НР	Болтуг	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	-	155	118,75		18,75		0,13		
	ИТОГО:		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	25,50	0,26	163,20	136,15		21,75		0,33		
	Итого: используется водопроводная соль, зелень																
	ВСЕГО		56,64	60,19	234,41	1776,99	0,72	222,50	7,54	678,85	1065,03		215,50		13,67		

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккл	Витамины, мг. на 100 г							Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																			
204	Макаронны отварные с сыром	250	16,9	19,9	42,6	418	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96						
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	76,8	4,8	1							
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	20,4	6,6	0,22							
	Обед																			
	ИТОГО:		24,82	29,20	99,93	789,70	0,15	1,02	255,20	0,80	330,04	345,28	64,72	3,41						
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33						
106	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0,09	9,11	30,6	-	45,3	137,98	47,35	1,27						
289	Овощное рагу с курицей	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65						
378	Кисель плодовоягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86						
	ИТОГО:		33,41	32,65	111,48	992,61	0,29	20,69	30,60	1,13	121,22	514,79	165,44	8,40						
	Подливки																			
ПР	Горючий сыр	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	-	20	0,1	99	99	10,5						
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	-	0,2	14	14	8						
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	0,00	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50						
	Используется йодированная соль, зелень.																			
	ВСЕГО		66,73	66,05	237,36	1957,91	0,48	25,96	285,80	21,93	451,56	973,07	343,16	30,31						

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осень –зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
79	Омлет натуральный	200	11,30	11,92	2,46	162,02	0,08	0,00	0,40	118,00	584,80	24,20	4,60	6,20			
389	Пангток сокодержажий	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8			
I	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	5,8	38,9	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45			
	ИТОГО:		18,34	22,32	71,35	625,65	0,19	5,06	93,10	118,66	727,68	166,04	37,65	9,67			
	Обед																
	Помидора свежая порц.	100	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,02	26,2	1,17			
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75			
199	Гороховое пюре с маслом	180	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,5	5,36			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
	ИТОГО:		34,58	18,94	120,10	937,58	1,10	24,83	40,10	5,38	245,03	579,28	203,40	10,76			
	Полдник																
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2			
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1			
	ИТОГО:		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20			
	Используется йодированная соль, зелень																
	ВСЕГО		56,62	43,72	211,19	1679,13	2,11	49,89	146,20	124,46	994,91	773,72	268,05	21,63			

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/п ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	-	-	2,25	30	180	122,5	4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
ИТОГО:														
			20,09	23,64	70,14	584,68	0,28	0,41	192,00	3,05	253,20	424,33	156,03	8,57
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
104	Суп картофельный с курицей	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,7	72,22	29,67	1,15
437	Гуляш из грудки	100	18,63	11,4	7	231	0,16	1,45	-	-	27,5	219,81	18,08	1,49
309	Вермишель отварная	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	0,2	2,83	60	1	14,2	-	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ИТОГО:														
			34,72	30,99	97,91	959,35	0,75	28,35	60,00	7,33	147,62	474,00	107,90	7,15
Полдник														
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кефир	125/1	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
ИТОГО:														
			5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33
Итого: используется йодированная соль, зелень														
ВСЕГО														
			60,14	60,89	186,99	1700,68	1,09	29,64	290,00	10,64	559,02	1034,48	284,43	16,05

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/и ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07	0,57
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,46	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,98	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22
	ИТОГО:		16,46	21,48	92,47	702,38	0,16	2,13	205,90	2,18	187,14	277,51	67,47	2,75
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
278	Тефтели с соусом	100	8,65	8,78	10,25	154	-	0,66	-	-	37,84	-	19,62	0,88
312	Пюре картофельное	180	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
IIР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
IIР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		23,32	21,75	84,95	742,63	1,70	31,31	44,20	3,77	200,64	446,00	123,60	7,41
Полдник														
IIР	Печенье заглазное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
IIР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155	118,75	18,75	0,13
	ИТОГО:		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
Используется йодированная соль, зелень.														
	ВСЕГО		46,61	47,37	198,74	1594,79	1,92	34,19	275,60	6,21	550,98	859,66	212,82	10,49

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	эл ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
302	Каша рисовая молочная	250	3,89	5,08	38,7	246,25	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47				
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4				
I	Бутиерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22				
	ИТОГО:		14,25	16,75	77,97	576,77	0,11	1,47	140,02	0,60	373,57	296,20	65,53	4,09				
	Обед																	
	Помидора свежая порц.	100	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33				
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175				
321	Капуста тушеная с курицей	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
II	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
II	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86				
	ИТОГО:		27,48	22,74	109,33	909,01	0,62	17,83	21,05	1,13	104,17	408,06	135,04	7,31				
	Полдник																	
II	Творожный сыр	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2				
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8				
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	ВСЕГО		50,23	43,69	213,25	1661,38	0,77	23,55	181,07	2,03	590,74	817,26	219,07	14,40				

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	эл ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/200	20,52	14,64	18,6	292,8	0,108	0,888	0,072	-	271,68	413,892	58,704	1,008				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	1,68	4,4	9,79	112,48	0,02	-	40	0,36	7	20,4	6,6	0,22				
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и	150	4,2	3,23	16,65	163,5	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4				
	ИТОГО:		27,56	22,57	92,30	765,16	0,31	1,69	40,07	2,16	288,62	592,29	140,30	3,59				
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83				
493	Птица тушеная в сметанном соусе	120	16,6	15,6	5,3	221,8	0,06	0,025	-	-	68,13	166,13	25,37	2,03				
309	Макаронны отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86				
	ИТОГО:		32,66	37,36	93,97	950,85	0,34	128,01	0,00	5,76	194,42	388,30	106,26	7,95				
	Полдник																	
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2				
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1				
	ИТОГО:		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	ВСЕГО		63,92	62,39	206,01	1831,91	1,47	149,69	53,07	8,34	505,24	1008,99	273,56	12,74				

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	эл ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Завтрак Каша жидкая молочная овсяная с маслом и сахаром	250	9,78	16,04	42,84	356,25	-	1,46	-	-	190,95	-	75,83	2,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	6,98	10,54	23,89	229,34	0,05	0,14	92	0,56	187,6	145,4	17	1,44
	ИТОГО:		22,37	31,18	76,48	688,43	0,08	1,87	192,00	0,80	414,15	244,33	109,36	6,71
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
147	Суп с вермишелью с курицей	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
451	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,9	252,13	0,02	-	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,63
378	Кнесьль плодоягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		28,77	37,24	156,59	1153,91	0,30	31,38	32,40	4,16	295,42	612,20	129,57	6,00
	Полдник													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	ИТОГО:		0,73	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		51,87	68,82	281,67	2043,25	0,42	37,25	224,55	4,96	754,93	870,17	254,29	13,75

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и

В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,

В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под

ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.